

# Der ewige Streit über die „richtige Ernährung“

Eva Barlösius / „Richtige Ernährung“ hat man stets in Anführungsstrichen zu schreiben: Denn eine „richtige“, im Sinne einer dem Menschen angeborenen oder naturgegebenen, Ernährungsweise gibt es nicht. Menschen können sich im Gegensatz zu den Tieren auf unterschiedlichste Weise ernähren. Ob es ihnen immer bekommt ist eine andere Frage. Schon ein Gang durch die Geschichte des Essens oder die reich bestückten Markthallen auf allen Kontinenten zeigt, es existieren verschiedenste Küchen und Essstile. Was hier als nicht essbar gilt, wird woanders als Delikatesse verspeist und, was ehemals als besonders gesund angesehen wurde, schimpfen Experten von heute als unzutraglich.

Es ist üblich geworden, die Chance, seine Küche und seinen Essstil selbst bestimmen zu können, als „Qual der Wahl“ herabzusetzen. Angesichts voller Regale und überquellender Marktstände in den reicheren Ländern wird die Chance, wählen zu können, geradezu als Bedrohung wahrgenommen. Eingedenk der Tatsache, dass die Geschichte der Ernährung für die Mehrheit der Menschen eine Geschichte des Hungers war und für große Teile der Weltbevölkerung dies noch immer zutrifft, scheint diese Sichtweise – vorsichtig ausgedrückt – leicht überheblich. Zumal wenn man einbezieht, dass auch in den reicheren Nationen nicht alle die finanziell notwendigen Mittel zur freien Wahl haben und für viele Menschen, die über genügend Mittel verfügen, der Preis der Lebensmittel das entscheidende Kriterium für ihre Lebensmittel-„auswahl“ ist.

Zu allen Zeiten haben sich Menschen Gedanken über die „richtige Ernährung“ gemacht und für ihre Überzeugung gestritten. Und dies, obwohl sie im Streit mit anderen Kulturen, Religionen, Nationen, Schichten oder mit den Wissenschaften hätten feststellen können, dass sich viele Antworten auf die Frage nach der „richtigen Ernährung“ finden lassen.

## Das Glück zu wissen, was gut zu essen ist

Wenn in allen sozial gegliederten Gesellschaften über die „richtige Ernährung“ gestritten wird, dann meint dies im Umkehrschluss: In einfach strukturierten Gesellschaften herrscht Einigkeit bei Tisch, es gibt nur eine Küche. Diesen Tischfrieden gibt es offenbar wirklich. Über die Küche eines nordafrikanischen Stammes, den Kel Ewey, die zu den Tuareg gehören und im Sahel leben, wird berichtet: „Das Alltagsessen der Kel Ewey ist sehr einfach und jeden Tag gleich. Zum Frühstück trinken sie „eghale“, ein Gemisch von Hirse, Käse und Datteln, das mit Wasser angerührt wird. Zum Mittag- und Abendessen gibt es eine gekochte Mahlzeit „ashin“. „Ashin“ ist eine feste Masse ... was man bei uns früher einen Klump oder Kloß nannte, oder was in Italien als Polenta bezeichnet wird.“ „Die Kel Ewey rühmen“ die „Vollkommenheit“ beider Speisen, die sich für sie darin beweist, dass diese Gerichte „jeden Tag, Monat um Monat, Jahr für Jahr“ „schmecken und dem Körper wohl tun“.

Nicht nur, dass jeden Tag das Gleiche mit Genuss gegessen wird, erstaunt aus mitteleuropäischer Sicht; noch mehr überrascht, dass alle Kel

Ewey, Reiche wie Arme, Frauen wie Männer, Kinder wie Alte, unabhängig von ihrer sozialen Position hauptsächlich „eghale“ und „ashin“ zu sich nehmen. Sie kennen nur eine Küche, die von allen in der gleichen Weise praktiziert wird und deshalb etwas Gemeinsames repräsentiert: Es ist für sie die einzig „richtige Ernährung“. Eine andere Ernährungsweise, die ähnlich gut wie die ihre sei, können sie sich überhaupt nicht vorstellen.

An diesem Beispiel kann man sehen, dass nicht alle Gesellschaften als Folge sozialer, wirtschaftlicher und politischer Ungleichheiten „elitäre Küchen“ wie die höfische oder großbürgerliche und Ernährungslehren wie den Vegetarismus entwickeln. Erst wenn sie sich bewusst kulturell voneinander abheben wollen, dann beginnen sie, die Alltagsästhetik zu verfeinern und sich voneinander habituell zu entfernen.

## Wer hat die Definitionsmacht über die „richtige Ernährung“?

Diese Frage lässt sich nicht eindeutig beantworten, weil das Wissen und die Methoden, es zu bestimmen, sich im Lauf der Geschichte verändern. Ein schneller Durchgang durch die Geschichte des Ernährungswissens zeigt, dass die naturwissenschaftliche Fundierung des Ernährungswissens historisch gesehen eine neuere Entwicklung ist.

In der Antike besaß die Philosophie die größte Deutungsmacht. In der Diätetik, einer Lehre vom gelungenen Leben, war das Wissen über die „richtige Ernährung“ zusammengefasst. Die Diätetik enthielt Vorschriften für die gesamte Lebensführung.

rung: Kleiden, Wohnen, Wirtschaften, körperliche Bewegung, Sexualität... Hauptsächlich Philosophen wie Epikur und Pythagoras und Mediziner wie Galen verfassten diätetische Anleitungen. Die Diätetik behauptete einen Parallelismus von Mikrokosmos und Makrokosmos: Was für den Organismus des Einzelnen gut ist, nutzt auch dem sozialen und politischen Leben.

Ein Exempel für diesen Parallelismus: Während der Mediziner zu wenige oder zu viele Stoffe im Organismus durch Nahrungszufuhr auszugleichen versuchte, bemühte sich in analoger Weise der Staatsmann darum, durch ein gerechtes Verteilen von Gütern und Funktionen politische Eintracht zu garantieren. In der Tischordnung sollte sich die Staatsordnung widerspiegeln und umgekehrt.

Im Mittelalter wurden die Antiken Diättraditionen fortgeführt; allerdings enthielten sie nun eine stärkere religiöse Fundierung. Vom frühen Mittelalter bis zur frühen Neuzeit war sicherlich die Religion eine, wenn nicht die zentrale Deutungsmacht des Ernährungswissens. Auch in dieser Phase zeichnete sich das Ernährungswissen durch eine relativ ganzheitliche Betrachtung von Gesundheit und Wohlbefinden aus.

Seit Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die wissenschaftliche, genauer die natur- und technikwissenschaftliche Erforschung der Ernährung dominant. Die naturwissenschaftliche Betrachtung erklärte Ernährung zu einem ausschließlich natürlich geregelten Prozess, dessen entscheidende Vorgänge körperintern, sprich physiologisch ablaufen. Nicht mehr das diä-

tetische Anliegen, wie das Wohlbefinden wiedergewonnen oder gesteigert werden kann, sondern die Frage, wie viel Nahrung nötig ist, um die körperlichen Prozesse in Gang zu halten, beschäftigte nun die Ernährungsexperten. In der Mehrzahl handelte es sich um Physiologen, Biologen und Mediziner – also um Naturwissenschaftler. Angehörige anderer wissenschaftlicher Disziplinen galten als wenig kompetent.

Dass Menschen sich nicht nur körperlich reproduzieren, sondern Essen immer auch ein soziales und kulturelles Phänomen ist, geriet aus dem Augenwinkel der Ernährungsforschung. Wissenschaft bildet bis heute die dritte große Deutungsmacht über die „richtige Ernährung“.



Spannendes Spiel

Seit der Mitte des 20. Jahrhunderts ist die Ernährungswissenschaft (Ökotrophologie) eine eigenständige wissenschaftliche Disziplin. Dies geschah unter völlig anderen Vorzeichen als zu Beginn der naturwissenschaftlichen Nahrungsforschung. Denn nicht mehr Mangelernährung und Untergewicht, sondern verstärkt Übergewicht und Nahrungsmittelüberfluss kennzeichneten die Ernährungssituation in den meisten industrialisierten Ländern nach dem Zweiten Weltkrieg. Die Ernährungsforscher wandten sich dementsprechend neuen Forschungsfragen zu. In

den so genannten „Überflussgesellschaften“ beschäftigen sie sich hauptsächlich mit dem Übergewicht, ernährungsabhängigen Krankheiten. „Richtige Ernährung“ ist somit heute gesunde Ernährung, für manche eine ökologisch korrekte Ernährung.

## Unsicherheit über die „richtige Ernährung“

Dieser medizinisch-naturwissenschaftliche Anspruch beinhaltet eine grundsätzliche „Entwertung“ des Alltagswissens und der tagtäglichen Routine darüber, was gut und richtig ist und wie man etwas zu tun hat. An die Stelle dieser Orientierung tritt nun zunehmend wissenschaftliches Wissen und eine daran bewusst ausgerichtete Ernährung.

Zunächst galten Ballaststoffe als überflüssig, dann als essentieller Bestandteil der täglichen Kost; anfangs wurde Eiweiß als wertvollster Nährstoff gewertet, heute werden komplexe Kohlenhydrate empfohlen; mal wurde Margarine, dann wieder Butter angepriesen; bald riet man zu einem normierten Idealgewicht, verordnete strenge Diät und anschließend bestärkte man jeden darin, sein persönliches Idealgewicht zu finden...

Je überlegter die tägliche Ernährung ausgerichtet wird und je mehr Faktoren dazu einbezogen werden wie Gesundheit, Preis, Ökologie, Genuss, desto mehr Facetten geraten in den Blick und Unwegsamkeiten tauchen auf. Es verwundert deshalb nicht, dass, obwohl für die Mehrzahl der Menschen in entwickelten modernen Gesellschaften Essen nicht mehr mit Not und Mangel verbunden ist, vielen der Appetit vergangen ist.

aus *Ernährungs-Umschau* 46 (1999) Heft 11 (gekürzt)